

## موضوع: اضطراب امتحان و راههای مقابله با آن

### انواع اضطراب امتحان

الف) اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده: (طبیعی)  
به اضطراب کم و یا در حد معقول که موجب تلاش بیشتر برای کسب موفقیت می شود و نتیجه بهتری را عاید فرد می کند، اضطراب تسهیل یا تسریع کننده اطلاق می شود.

### نشانه‌ها یا علائم اضطراب تسهیل یا تسریع کننده:

- ✧ فرد به خاطر مرور کردن درس‌هایش دچار هیجان می شود.
- ✧ خودش را در اتاقش حبس می کند و مشغول درس خواندن می شود و به کوچکترین مزاحمت اعتراض می کند.
- ✧ به شیوه‌ی خاصی درس‌هایش را مرور می کند، مثلاً با صدای بلند درس می خواند در اتاق راه می رود و یا دراز می کشد.
- ✧ به درخواست‌های اطرافیان توجه نمی کند یا در مقابل خواسته‌ها با اعتراض می گوید که درس دارد.
- ✧ کم غذا یا نسبت به غذایی بی میل می شود.

### ب) اضطراب ناتوان کننده (غیر طبیعی)

اضطراب ناتوان کننده دلهره و تشویق شدیدی است که یا خود فرد دارد و یا اطرافیان آن را در فرد تشدید می کنند. اضطراب شدید اثر منفی روی عملکرد فرد می گذارد، زیرا با متأثر و درگیر کردن ذهن، زمینه فراموشی‌های زودگذر و خطاهای ادراکی را فراهم می کند.



## نشانه‌های اضطراب ناتوان‌کننده:

فرد به خاطر مرور درس‌هایش دچار هیجان بیش از حد می‌شود.  
دارای دلشوره و دل‌به‌هم خوردگی (احساس پروانه در شکم) است.  
هنگام مرور درس‌هایش دست‌پاچه و عجول است.  
از اینکه هر چه می‌خواند، چیزی نمی‌فهمد نالان است.  
از گرفتن نمره‌ی کم ترس و وحشت دارد.  
هنگام درس خواندن، ناخن‌هایش را می‌جود، پوست لب را می‌کند یا با موی سرش بازی می‌کند.  
بی‌اشتهاست و نمی‌تواند غذا بخورد.  
حالت تهوع دارد.  
گریان است و بهانه‌گیری‌هی بی‌دلیل دارد.  
عوامل بوجود آورنده اضطراب امتحان  
عوامل فردی  
عوامل خانوادگی

## عوامل فردی:

انتظار بیش از حد از خود و ضعف اعتماد به نفس: گاهی انتظارات فرد از خود، بیش از توانایی‌های اوست. به عنوان مثال، یک دانش‌آموز متوسط، دائماً در پی کسب معدل ۲۰ برای رقابت با دانش‌آموز ممتاز مدرسه است و چون به این هدف نمی‌رسد، دچار ضعف اعتماد به نفس و اضطراب می‌گردد.

عدم باور مثبت نسبت به موفقیت: گاهی دانش‌آموزان علی‌رغم تلاش برای خواندن و یاد گرفتن، مرتب با خود و دیگران مطرح می‌کنند که چه فایده، انقدر سخته که می‌دونم موفق نمی‌شم!

رقابت بیش از حد: زمانی است که دانش‌آموزان در مدرسه و یا فرزندان در خانه برای برتری یافتن بر یکدیگر و نه پیشرفت و موفقیت، به رقابت پردازند.

عدم آمادگی و برنامه ریزی لازم: هنگامی که فرد به علت نداشتن برنامه‌ریزی درسی و مطالعه‌ی صحیح آمادگی لازم را برای امتحان کسب نکرده باشد.

عدم تمرکز بر امتحان و درس خواندن: عدم دقت و تمرکز در انجام تکالیف یا درس خواندن در طول سال باعث می‌شود تا یادگیری سطحی باشد و در موقع امتحان یادآوری مطالب دشوار بوده و موجب اضطراب شود.

شخصیت مضطرب و کمال گر: بخشی از این عامل ژنتیکی و بخشی از آن حاصل یادگیری در محیط خانواده و زندگی است، والدین مضطرب و کمال گرا، بطور غیر مستقیم، اضطراب و کمال گرایی را به فرزندان خود الگو می دهند.

کم بودن انگیزه و هوش متوسط: نداشتن انگیزه پیشرفت بالا بدلائل متعدد چون محیط خانوادگی، ضعف اعتماد به نفس و همچنین پاداش بیش از حد برای قبول شدن یا گرفتن نمره بالا (معمولاً بیست) از سوی والدین و اطرافیان..



### عوامل خانوادگی:

سخت گیری بیش از اندازه: زمانی که والدین با نزدیک شدن زمان امتحان، فشار مضاعفی برای آماده شدن و گرفتن نمره (معمولاً بیست) در مورد فرزند خود به کار می برند و یا پی در پی درباره‌ی امتحان به او هشدار می دهند.

عدم حمایت و تشویق کودک: مواردی که والدین و خانواده، اهمیتی برای زمان امتحانات کودک و کنترل آرامش در خانه و پرهیز از سر و صدا و رفت و آمد قایل نمی شوند، دانش آموز احساس تنهایی و بی پشتوانگی نموده و مضطرب می گردد. در ضمن نباید به بهانه امتحان، کودک یا نوجوان در خانه تنها گذاشته شود.

والدین مضطرب و توجه بیش از حد به مسایل تحصیلی فرزند: وجود اضطراب در والدین موجب انتقال آن به فرزند و تشدید اضطراب او می شود (مخصوصاً در ایام امتحان). برخی از والدین، هنگام امتحانات، بیش از فرزندانشان درگیر درس می شوند و حتی به مزاح می گویند که امتحان دارند!!! این امر به اضطراب بیشتر دانش آموز دامن می زند.

اختلافات خانوادگی: جو متشنج در خانواده، اختلافات والدین، تولد فرزند تازه در خانواده و ....

رقابت غیرمنطقی: وقتی ناتوانی‌ها ی دانش آموز با توانایی‌های دیگری سنجیده شود و این امر با سرزنش همراه باشد، اعتماد به نفس او کم و بر اضطراب او افزوده می شود. مثلاً: پسر دوستم المپیاد ریاضی مدال آورده، اونوقت پسر من هنوز تقسیم سه رقمی رو بلد نیست!

تهدیدهای بی‌مورد: وقتی اطرافیان و مخصوصاً والدین، شرایط ویژه و سخت در ایام امتحان برقرار می‌کنند و فرزند خود را از گرفتن نمره کم یا عدم قبول شدن می‌ترسانند و تهدید می‌کنند.

الگوهای خشک فرزندپروری: برخی والدین: ارتباط مناسب و دوستانه ای با فرزند خود برقرار نمی‌کنند و از سیاست چوب‌تر! استفاده می‌کنند که این امر، فاصله آنها را از نظر عاطفی با فرزندشان بیشتر کرده و او را دچار مشکل می‌کند.

سرزنش و تنبیه: وقتی اطرافیان فردی را با القابی مانند بی‌استعداد، بی‌عرضه و ... مورد خطاب قرار می‌دهند، تصویر ذهنی ناتوانی یا تفکر منفی را در فرد بوجود می‌آورند. این امر اضطراب امتحان را در فرد تشدید می‌کند.

وضعیت اقتصادی پایین و عدم تشویق: در برخی خانواده ها، بدلیل شرایط اقتصادی پایین، والدین آنقدر درگیر مسائل اقتصادی و رتق و فتق امور می‌شوند که حتی نمی‌دانند فرزند آنها کلاس چندم است! تشویقی در کار باشد.



### نشانه ها و علائم اضطراب امتحان

ناراحتی‌های گوارشی، آشفته‌گی معده، سرگیجه، بی‌اشتهایی، حالت تهوع

تپش قلب، بی‌خوابی، تنگی و کوتاهی نفس

لرزش در صدا، ضعف، عرق کردن کف دست

لکنت زبان، خشکی دهان

عدم تمرکز، آشفته‌گی ذهن، ارزیابی غلط از توانایی های خود، افت تحصیلی، بی‌زاری از مدرسه، خطاهای ادراکی، حواس

پرتی، هیجانات افراطی، کاهش سیستم ایمنی بدن

نقش خانواده در کاهش اضطراب امتحان

ایجاد جو عاطفی دور از تنش و مشاجره در خانه

محدود نمودن میهمانی و رفت و آمدهای مکرر

توجه به خواب، استراحت و تفریح دانش‌آموز

کاهش یا حذف وظایف محوله خانگی به دانش آموز در زمان امتحانات  
حمایت عاطفی و اطمینان بخشی در دوران امتحانات به دانش آموز  
کاهش زمان تماشای تلویزیون تا حد امکان در زمان امتحانات  
خودداری از ایجاد ترس و دلهره در دانش آموز  
خودداری از فشار و توقع بیش از حد برای مطالعه از دانش آموز  
خودداری از سرزنش دانش آموز به واسطه ی امتحان ناموفق  
خودداری از حبس نمودن دانش آموز جهت مطالعه  
پیش بینی تغذیه مناسب و قوی ویژه دانش آموز در ایام امتحانات و عدم مصرف مواد کافئین دار مانند: نوشابه، قهوه و  
غذاهای ادویه دار در برنامه غذایی  
عدم بروز انتظار بالا و کمال گرایی از فرزندان از سوی خانواده نسبت به نمرات بالا  
عدم مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران  
عدم تأکید مکرر به درس خواندن  
ایجاد انگیزه، تقویت روحیه با ارایه پاداش و تقویت های مطلوب  
مرور برگه های امتحانی فرزندان به منظور شناسایی و رفع نقاط ضعف درسی آنان

### توصیه هائی برای والدین:

توجه داشته باشیم که: فرد مضطرب از آینده می‌هراسد و این ترس بر فعالیت او تاثیر دارد و اغلب باعث حمله‌های  
عصبی می‌شود. شخص مضطرب همیشه در شک و تردید به سر می‌برد و نمی‌تواند در هیچ موردی بسرعت تصمیم  
بگیرد؛ زیرا از اشتباه کردن می‌ترسد و عدم تصمیم را به تصمیم غلط ترجیح می‌دهد.

اجازه دهیم دانش آموزان بدانند که امتحان، ارزیابی از میزان پیشرفت تحصیلی آنان است. به وسیله امتحان مشخص  
می‌شود دانش آموز چه مطالبی را آموخته است و از ترکیب آموخته‌های خود چه مسائلی را می‌تواند حل کند یا به کشف  
چه مطالب تازه‌ای می‌تواند برسد.

پس از همان کلاس اول ابتدایی کودکان را تشویق به امتحان دادن بکنیم. آنان را ترغیب کنیم خود را بیازمایند تا بفهمند  
چقدر از مطالب جدید را آموخته‌اند. حتی می‌توانیم آنها را تشویق کنیم خودشان از خودشان امتحان بگیرند تا امتحان  
دادن برایشان عادی و به یک سرگرمی تبدیل شود.

آنچه می‌بایست بیشتر مورد توجه والدین قرار گیرد، میزان تلاش کودکان و نوجوانان است، نه صرف نتایج حاصل از  
انجام آزمون‌های مختلف. همواره شایسته است با درک صحیح از ماهیت تفاوت‌های فردی و شناخت درست از  
ویژگی‌های ذهنی، روانی و جسمی دانش آموزان، از مقایسه بی‌مورد کودکان با یکدیگر اجتناب ورزیم و رقابت‌های فردی  
و گروهی را صرفاً در شرایط عادلانه و با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی و فراهم ساختن محیطی صمیمی و  
دوست‌داشتنی ایجاد کرد.

برای کاهش اضطراب ناشی از امتحان، علاوه بر داشتن انتظارات معقول از کودکان و نوجوانان، تشویق نقاط مثبت و توانمندی‌های آنها، تقویت اعتماد به نفس ایشان و سرانجام فراهم کردن آرامش خاطر آنان، شایسته است بر تلاش هرچه بیشتر کودکان و نوجوانان در حد توانشان تاکید کنیم تا تسلط بیشتری بر موضوع مورد نظر داشته باشند. بدیهی است هرچه با تسلط بر موضوع درس، آمادگی ذهنی و روانی بیشتری برای آزمون داشته باشند، اضطرابشان کمتر خواهد بود. همچنین بد نیست پیش از امتحانات اصلی، از امتحانات فرضی و آزمایشی به منظور آشناسازی دانش‌آموزان با سوالات و نحوه امتحان استفاده شود.